

at
emil.

Alimentazione individuale e generi alimentari

I più recenti studi e la più aggiornata statistica, promossi allo scopo di definire con la massima esattezza possibile le disponibilità alimentari della nostra popolazione, ci conducono alla constatazione che i risultati dei nostri sforzi autarchici sono stati veramente brillanti. Le grandi iniziative del regime hanno avuto pieno successo.

Esaminando, grosso modo, le interessanti tabelle sulla produzione di derrate alimentari, deduciamo che la quantità destinata alla semina e ad altri usi non alimentari, osservando che per ogni unità di uomo si dispone annualmente di 293,32 kg. di cereali, legumi e patate, 117,76 kg. di ortaggi e frutta, 108,92 kg. di zucchero, sostanze zuccherine e bevande, 49,16 kg. di latticini e formaggi, 11,33 kg. di grassi per condimento.

Vedremo in seguito come questa complessiva disponibilità alimentare sia sufficiente per nutrire razionalmente ed abbondantemente ogni persona durante l'anno intero, permettendo, anzi, la formazione di una scorta per ogni eventuale futuro bisogno.

Passiamo ora ad esaminare i principali nutrienti contenuti in ogni chilogrammo di derrate alimentari. I nutrienti, tenendo presente che le cifre su esposte relative alle quantità alimentari annuali per ogni unità uomo s'intendono al netto.

Prendiamo che i nutrienti contenuti nei generi alimentari sono le proteine, i grassi ed i carboidrati, osservando che in ogni chilogrammo di cereali, legumi o patate, troviamo in media di grammi 130 di proteine, 15 di grassi e 550 di carboidrati. Per gli ortaggi e per la frutta in genere, invece, troviamo in media di 10 ad un massimo di 175 per le proteine, da un minimo di 2 ad un massimo di 950 per i grassi e da un minimo di 10 per il massimo di 600 per i carboidrati.

Il sughero contiene la massima percentuale di carboidrati (1000), mentre le carni posseggono la massima percentuale di proteine con un massimo di 200 per ogni chilogrammo. I latticini, i formaggi, gli oli e i grassi contengono, beninteso, una maggior percentuale di grassi, che si aggira, per ogni chilogrammo, da 100 a 900 per i secondi.

I nutrienti contenuti nei vari alimenti, opportunamente dosati, permettono di coprire il fabbisogno della nostra popolazione di proteine, di grassi e di carboidrati, e di assicurare la loro azione fisiologica nel lavoro e nel movimento. Il riposo ed il sonno completano la opera ristoratrice e rigenerante. La nostra alimentazione è completa e soddisfacente, e l'azione fisiologica del lavoro materiale e mentale. Nel complesso delle disponibilità alimentari il gruppo dei cereali, che costituisce il maggior numero di calorie rispetto agli altri prodotti a parità quantitativa, costituisce la grande maggioranza.

Ben a ragione le grandi battaglie economiche, inneggiate da ogni governo, si sono svolte per l'acquisto di prodotti di prima importanza politica ed economica.

Le calorie

L'assimilazione dei cibi ha valore preponderante per le calorie che essi sviluppano nel corpo umano. Per dare un esempio esplicativo, pedestre, comune, ma convincente, diremo che le calorie hanno per il nostro organismo la stessa importanza che il lubrificante ed il carburante per le automobili; senza questi la macchina rimane inerte e senza che il corpo umano si accenda, deperisce e muore.

Il gruppo dei cereali dà il 73 per cento delle calorie fornite da tutte le derrate disponibili. Segue il gruppo dei grassi per il 16 per cento, quello degli ortaggi e della frutta con il 6,7 per cento, quello delle carni, dei pesci e delle uova con il 4,4 per cento, infine quello degli zuccheri e delle bevande con il 3,6 per cento.

Raggruppando diversamente i generi alimentari, sempre in relazione

rispetto alle nostre disponibilità ed ai nostri prodotti.

Japethus

Questa ragione, oltre ad essere sufficiente alle nostre necessità alimentari risulta anche equipollente

La scuola torinese di carrozzeria automobilistica

La scuola di carrozzeria automobilistica di Torino ha superato quest'anno il centenario di istituzione. Questa scuola, unica in Italia, prepara maestri specializzati per questo settore dell'industria automobilistica che può definirsi arte e industria insieme.

La scuola è stata fondata nel 1899 e conta un corpo docente di prim'ordine, che ha contribuito all'evoluzione dei prodotti della nostra industria automobilistica sui mercati mondiali.

Disordini a Cleveland per la soppressione dei sussidi municipali

A seguito della soppressione dei sussidi da parte del municipio di Cleveland, una vera moltitudine ha assalito oggi gli uffici dei sussidi, i magazzini alimentari tra protezione e clamori. La polizia ha dovuto intervenire ed effettuare numerosi arresti. Tre donne sono rimaste ferite.

Gravissimi danni delle piogge nel Belgio

Nuove abbondanti piogge che durante la notte hanno aggravato le inondazioni del territorio belga che è già per due terzi ricoperto dalle acque dei fiumi straripanti. Le vie di comunicazione e le strade provinciali sono interrotte e la navigazione fluviale è sospesa. I danni sono molto elevati.

Le direttive di Ricci ai direttori degli uffici provinciali delle Corporazioni

Il ministro delle Corporazioni, presentando al sottosegretario Antonicucci, ha tenuto stamane un rapporto ai direttori degli uffici provinciali delle Corporazioni ed ha impartito nel corso di tale relazione le seguenti direttive per l'opera dei direttori provinciali delle Corporazioni, che si annoverano in 15 provincie. Il ministro Ricci, dopo avere posto in evidenza l'importanza di questa opera, ha sottolineato che i direttori provinciali delle Corporazioni, sia nel campo produttivo che in quello della distribuzione, sono chiamati a svolgere un'opera di collaborazione di tali organi all'opera del Governo, sarà sempre più intensa e rispondente all'attuale condizione di emergenza. Il rapporto è stato chiuso col saluto al Duce.

L'attività dell'associazione per il controllo sulla combustione

Il ministro delle Corporazioni ha ricevuto il consiglio di amministrazione dell'associazione per il controllo sulla combustione, che ha sede in viale Po, 10. Il presidente dell'associazione, il signor Ricci, ha parlato al consiglio, che ha approvato il programma di lavoro per il 1940. Il presidente ha sottolineato che l'associazione ha il dovere di collaborare con il Governo per la lotta contro la combustione, che è una delle cause principali della crisi energetica.

La necessità alimentare umana

Abbiamo passato in rapida rassegna le nostre disponibilità alimentari, e abbiamo visto che la nostra alimentazione è completa e soddisfacente. Ma è necessario che la nostra alimentazione sia anche equilibrata, e che contenga tutti i nutrienti necessari per la vita umana.

Le denunce per l'imposta ordinaria sul patrimonio

In relazione all'emissione del R. decreto-legge 12 ottobre 1939 XVII, n. 2095, che ha istituito l'imposta ordinaria sul patrimonio, gli uffici finanziari competenti provvederanno sollecitamente alla distribuzione dei moduli per la denuncia dei redditi.

Il clamoroso processo contro Fritz Kuhn

E' terminato con un verdetto di colpevolezza il processo contro Fritz Kuhn, accusato di essersi appropriato di 121 milioni di dollari dei fondi dell'Associazione nazista degli Stati Uniti. Il verdetto è stato pronunciato dalla Corte federale di New York.

Buenos Aires è la città che ama di più i fiori

Lo straniero che si reca per la prima volta a Buenos Aires è meravigliato dalla grande quantità di fiori che si nota dappertutto nei giardini pubblici, ai piedi dei monumenti, presso gli edifici pubblici, e in ogni parte della città.

I pescatori italiani nel nord Atlantico

Il recente arrivo in vari porti nazionali delle navi reduci dalla pesca autarchica del merluzzo nel Nord Atlantico ha dimostrato che i nostri pescatori hanno ottenuto risultati molto soddisfacenti.

Una conferenza di S. E. Leicht all'Università di Berlino

Invitato dall'Università di Berlino, S. E. Leicht ha tenuto nell'aula magna dell'Università stessa una conferenza sul tema: «Forme di Governo in Italia durante il fascismo». Leicht ha parlato con molta autorità del nostro sistema politico e sociale, e ha sottolineato che il fascismo è una rivoluzione che ha creato una nuova Italia.

Mortai da 520 costruiti in Germania

Secondo il giornale "Gazette", le officine "Skoda" stanno fabbricando attualmente oltre 500 mortai da 520 mm. di calibro. Questi mortai sono destinati a essere inviati in Russia, dove sono molto richiesti.

La comica leggenda di un misterioso sottomarino nelle acque del Mar Nero

Nel giorno scorso la stampa internazionale ha pubblicato che un sommergibile misterioso era stato avvistato nei pressi dell'isola di Tenedo. La notizia, che ha suscitato molto interesse, è stata smentita poco dopo.

Piroscafo americano che chiede soccorso

Il piroscafo "Carico Americano" di Peter Carr, partito da New York per Hakodate, il 4 novembre scorso, che si trova in grave difficoltà al largo dell'Hokkaido, a 550 miglia dalla costa ha chiesto soccorso. Il piroscafo è stato visto da una nave giapponese.

Due feroci assassini giustiziati a Cagliari

Stamane, all'alba, in località Poetto è stata eseguita la sentenza 13 giugno di questa Corte di Cassazione, che condannava a morte i due assassini, Mura e Lodi, per omicidio.

Sciagura aerea nel Canada

Un aeroplano bimotore della Royal Air Force canadese è precipitato nei pressi di Ontario. Si lamentano 4 morti.

Bersaglio sportivo

Gremese... ed il monaco sportivo

Sul "Calcio Illustrato" di questa settimana, è riportato un lungo ed interessante articolo del collega Ennio Mantella il quale tratta nuovi sistemi di gioco suggeriti da un monaco che fa da giocatore dell'Arsenal di Londra, e che ora dal suo esilio si occupa attivamente di cose calcistiche.

Una sosta del campionato il 24 dicembre

Il Bollettino del Direttorio Divisioni superiori ricorda che i campionati organizzati dal Direttorio stesso saranno sospesi il 24 dicembre. In tale data saranno giocate la prima giornata del girone finale di Coppa Italia e le eventuali gare di recupero.

RUGBY

La squadra udinese a Tarvisio

Contrariamente a quanto comunicato la squadra di Rugby del Comune di Udine, che si era recata a Tarvisio, non ha potuto giocare la sua prima partita amichevole, cioè perché, domenica mattina, il campo Moretti sarà occupato per alcune ore da una manifestazione.

PUGILATO

Venturi - Frattini per il titolo?

L'ex campione d'Italia del peso medio-leggero, Vittorio Venturi, ha espresso il desiderio di sconfiggere il campione d'Italia del peso medio, Franco Frattini.

La trasferta di Ancona

Pressacco, Menini e Pozzo in squadra?

Riprende il campionato e l'Udinese giocherà domenica ad Ancona la sua quinta partita esterna della stagione.

FERNET-BRANCA
TONICO-APERITIVO-DIGESTIVO

Annunci sanitari

A. CAVAZZERANI
Chirurgia, Ginecologia, Ostetricia
Ambulatorio: dalle 10 alle 12
Via Treppo 12 - Tel. 8-23

Prof. Dr. S. MENGHETTI
ENDOSCOPIA - VIE URINARIE
APPARATO DIGESTIVO
UDINE, via Mazzini 7 - Tel. 4-40
ora 10-10

Alessandro Aliquo-Mazzi
Fisico, Chimico, Farmacologo
Lab. di consultazioni per MALAZIA degli OCCHI in diretta della VISTA (tele. del Cor. Qualità)
UDINE, via Nazario Sauro, Tel. 8-22
Ore 10-12-13-15-17
(a cominciare da novembre)

Prof. Dr. C. BELLAVITIS
Docente della I. Univ. di Padova
Malattie NERVOSE
Consultazioni tutti i giovedì dalle 14 alle 16 presso la Casa di Cura "L'Espresso" - Tel. 1-34

Dr. MICHELE SONZIO
UDINE, via Zanon 10 - Tel. 12-34
Consultazioni: tutti i giorni escluso il venerdì mattina, dalle 10-12
Esercizio: dalle 10-12-13-15-17
UDINE, via Nazario Sauro, Tel. 8-22

Dr. G. FALESCHINI
MEDICO CHIRURGO SPECIALISTA
Malattie veneree e della pelle
Regio ultra moderna Cura dermatologica
Esercizio: dalle 10-12-13-15-17
UDINE, via Nazario Sauro, Tel. 8-22

CASA DI CURA
Dr. F. PELIZZO
Specialista malattie
UDINE, via Zanon 10 - Tel. 12-34
Esercizio: dalle 10-12-13-15-17
Venerdì: ore 15-17

IL Dr. L. TARGON
MILANO, via S. Damiano, 8
Tel. 72-803
ora a UDINE - Albergo ITALIA
nei giorni 8 e 9 dicembre

RIFLESSOSIMPATICO TERAPIA
A cura di Dr. E. DA POZZO
Specialista
UDINE, via Zanon 10 - Tel. 12-34
Esercizio: dalle 10-12-13-15-17
Venerdì: ore 15-17

Dr. ANGELO VERITTI
Specialista Malattie del Bambino
Ambulatorio: Via Savonarola 13
Esercizio: dalle 10-12-13-15-17
Venerdì: ore 15-17

CASA DI CURA
Dr. E. DA POZZO
Specialista
UDINE, via Zanon 10 - Tel. 12-34
Esercizio: dalle 10-12-13-15-17
Venerdì: ore 15-17

MALATTIE degli OCCHI
DIRETTORE DI VISTA
CHIRURGIA OCULARE
Via Rivis 23 - Udine - Tel. 8-22

POSTA AEREA
UTILIZZATE LA
COMUNICAZIONE CELERE
CON TUTTO IL MONDO
Indicare sull'indirizzo in modo
apposito:
"PER VIA AEREA"
Estero: "PAR AVION"

ABBONATEVI A
"Il Popolo del Friuli"

